

la lactosa,

MITOS Y REALIDADES

La lactosa es un azúcar naturalmente presente en la leche. Aunque hay personas que desarrollan intolerancia, lácteos como el queso, el yogur y otras leches fermentadas pueden ser consumidos por personas intolerantes porque carecen de lactosa o la contienen en pequeñas cantidades. Además, cada vez es más habitual encontrar productos sin lactosa que son perfectamente tolerados por las personas intolerantes.

¿QUÉ ES LA LACTOSA?

La lactosa es un azúcar compuesto que está presente en la leche de todos los mamíferos: vaca, cabra, oveja, ser humano, etc.

También suele encontrarse en muchos alimentos preparados (pan, bollería, sopas, purés, etc.) y en medicamentos.

Está compuesta de dos azúcares simples: glucosa y galactosa.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA



La lactosa está compuesta de dos azúcares, que el organismo debe dividir para poder absorberlos. De ello se encarga la lactasa, una enzima que se produce en el intestino delgado. Si se tiene un déficit de esta enzima, el organismo no puede metabolizar correctamente la lactosa, pasa al intestino grueso sin descomponerse y empieza a fermentar por la acción de los microorganismos presentes, produciendo ácidos y gases.

¿INTOLERANTE A LA LACTOSA? NO TIENES QUE RENUNCIAR A LOS BENEFICIOS DE LOS LÁCTEOS

La fermentación de la leche aumenta la tolerancia a la lactosa, debido a la transformación de la lactosa en ácido láctico.

Lácteos como el queso curado o semicurado, el yogur y otras leches fermentadas pueden ser consumidos por personas intolerantes porque carecen de lactosa o la contienen en pequeñas cantidades



Además de presentar unos niveles mínimos de lactosa, los microorganismos presentes en estos productos sintetizan lactasa y compensan la carencia de las personas intolerantes.

Actualmente, existen marcas que comercializan leche con **lactosa hidrolizada** que son perfectamente toleradas por las personas intolerantes.

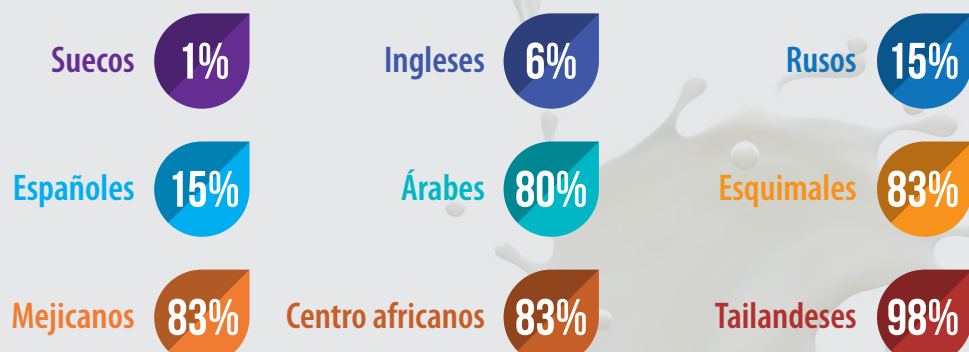
Ante síntomas de intolerancia a la lactosa, acude a un médico para que te realice las pruebas oportunas. El autodiagnóstico de la intolerancia en muchas ocasiones conlleva eliminar la ingesta de lácteos de la dieta de un modo innecesario.

¿SABÍAS QUE EL ORIGEN ÉTNICO INFLUYE EN LA PREVALENCIA DE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

Los pueblos tradicionalmente ganaderos, alimentados generación tras generación con leche de vaca, presentan menos casos de intolerancia a la lactosa.

La intolerancia a la lactosa es frecuente entre los asiáticos, árabes y africanos, mientras que **no es muy común entre los europeos** y aquellas poblaciones que proceden de ellos (norteamericanos y australianos).

Prevalencia de la intolerancia a la lactosa en distintos países



Fuente: "Disorders of carbohydrate absorption in clinical practise" Mantel RG, Permon Ja Md Med J 1990; 39(4): 383-8

¿SABES CÓMO SE ELABORAN LOS LÁCTEOS SIN LACTOSA?

La leche sin lactosa se elabora añadiendo lactasa a la leche normal. Esta enzima rompe la lactosa y deja compuestos que pueden ser digeridos sin dificultad. La leche sin lactosa es apta para intolerantes a la lactosa.



LA FALTA DE LECHE Y LÁCTEOS EN LA DIETA PUEDE PRODUCIR FALTA DE CALCIO, VITAMINA D (NECESARIA PARA LA ABSORCIÓN DEL CALCIO), VITAMINA B2 Y PROTEÍNAS.

Contenido en Lactosa de los distintos lácteos

Alimento	Cantidad (g)	Lactosa (g)
Leche entera, desnatada, semi	250	11 - 12
Leche entera, en polvo	250	93
Leche sin grasa, en polvo	250	126
leche sin lactosa	250	0,02
Leche chocolateada	250	10 - 12
Leche condensada	250	28 - 29
Mantequilla	250	9 - 11
Nata	250	13 - 14
Yogur	125 (un yogur)	5 - 6
Yogur desnatado	125 (un yogur)	6 - 7
Queso azul, cremoso	250	6 - 7
Queso camembert	250	0,9
Queso cheddar	250	4 - 5
Queso de untar	250	6 - 7
Queso Mozzarella	250	4 - 5
Queso Emental	250	4 - 5
Helado	250	16 - 17
Sorbete	250	5 - 6